



- Đánh răng cho cháu bằng bàn chải mềm sau mỗi bữa ăn. Dùng một chút kem đánh răng có chất fluoride đánh theo vòng tròn nhỏ, nghiêng góc với lợi (nướu răng). Đừng để cháu ăn kem đánh răng.
- Cháu bé vẫn cần quý vị giúp đỡ khi đánh răng. Đừng để cháu một mình với bàn chải. Dùng chỉ xỉa răng cho cháu mỗi ngày.
- Tập cho cháu thói quen giữ gìn răng miệng bằng cách cho cháu thấy quý vị đánh răng và xỉa răng bằng chỉ hằng ngày.
- Đưa cháu đến nha sĩ ít nhất mỗi năm một lần. Hãy hỏi về chất fluoride cho răng cháu.
- Hạn chế đồ ngọt để tránh hư răng.
- Khuyến khích cháu bỏ mút ngón tay.
- Để chất fluoride ở chỗ cháu không thể với tới được.

- Quý vị quyết định khi nào cho cháu bé ăn và ăn món gì. Cháu sẽ quyết định có ăn hay không, và ăn bao nhiêu.
- Đừng hối lộ hoặc trừng phạt, khen thưởng cháu bằng thức ăn.
- Hạn chế cho cháu ăn “fast foods”.
- Khuyến khích cháu tập ăn đàng hoàng, điều độ. Hằng ngày cho cháu ăn 3 bữa chính và 2-3 bữa ăn vặt. Cho cháu ăn nhiều loại thức ăn khác nhau với:
 - 5-9 phần rau hoặc trái cây
 - 7-11 phần bánh mì, ngũ cốc rang hoặc ngũ cốc hạt
 - 2 ly sữa loại 1% hay 2% chất béo
 - 2 phần thức ăn có chất đạm, như thịt nạc, thịt gà, thịt vịt, cá, trứng, các loại đậu xấy khô, rau xanh, hoặc đậu phụ
- Cho cháu uống nước lã khi cháu khát. Hạn chế nước trái cây mỗi ngày một ly. Không cho cháu uống nước ngọt pha chế, nước ngọt đóng chai, và các loại nước ngọt khác.
- Cho cháu ăn những thức ăn ít béo, ít đường và ít muối. Hạn chế thức ăn ngọt và thức ăn xấy khô đóng trong bao.



Em Bé Khôn Lớn Mạnh Khỏe



Tên: _____
 Cao: _____ Cân nặng: _____
 Ngày hôm nay: _____
Kỳ hẹn tới:
 Ngày: _____ Giờ: _____

Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:



Gọi Cảnh Sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: **911**

Kiểm soát chất độc: **1-800-876-4766**

- Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho trẻ em.
- Nên để máy báo động khói (cứu hoả) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.
- Nên có một máy báo động hơi độc (Thán khí - Carbon monoxide)

Sức Khỏe Và An Toàn

- ❑ Mỗi khi đi xe hơi, cho cháu ngồi vào ghế an toàn hoặc cài dây an toàn.
- ❑ Ghế sau là nơi an toàn nhất cho mọi trẻ em khi đi xe hơi.
- ❑ Đừng bao giờ để các cháu ngồi ghế trước nếu xe có túi đệm khí an toàn (air bag).
- ❑ Đừng bao giờ để cháu một mình ở gần nước. Dạy cháu biết cẩn thận với nước và tập bơi.
- ❑ Dạy cháu về hệ thống đèn giao thông và cách băng qua đường trong lối đi dành cho người đi bộ. Bảo cháu đội mũ an toàn mỗi khi đi xe gắn máy, xe đạp, đi giày trượt có bánh xe và bàn trượt có bánh xe.
- ❑ Tháo đạn ra khỏi súng và cất súng, đạn trong tủ có khoá.
- ❑ Không để cháu ở gần tiếng động lớn.
- ❑ Viết tên và khoá tất cả các chất có hại như xà phòng, các chất thuốc lau chùi trong nhà, thuốc giặt, rượu, thuốc bổ, thuốc viên có chất sắt, thuốc trị bệnh, các chất độc và dụng cụ chạy bằng điện và diêm quẹt.



Vài Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

Dạy cháu phải tránh người lạ mặt. Bảo cháu không bao giờ được đi với bất cứ ai nếu không có phép của quý vị.

Quý vị sẽ thấy những gì

- ❑ Cháu bé:
 - Nói nhiều và thích nghe nói dõn.
 - Vui chơi với trẻ em khác và có bạn.
 - Có thể chơi thủ công cắt dán giấy.
 - Có thể chơi đánh bi, chơi xếp số, xếp hình hoặc ghép chữ.
 - Có khả năng leo trèo và lấy thăng bằng giỏi hơn lúc trước.
 - Có thể muốn tự mặc quần áo.
 - Thích chơi trò tưởng tượng, và rất tò mò.
 - Có thể dài dầm ban đêm. Nếu cháu dài dầm thường xuyên, nên hỏi bác sĩ.

Những Điều Quý Vị Có Thể Làm

- ❑ Giao cho cháu vài việc đơn giản như lượm cất đồ chơi và quần áo, và phụ giúp dọn bàn ăn.
- ❑ Đi tản bộ với cháu và nói chuyện về những gì quý vị nhìn thấy.
- ❑ Tạo cho giờ đi ngủ thành giờ vui thích. Hãy đọc truyện hoặc hát cho cháu nghe.
- ❑ Để cho cháu ngủ trong giường của cháu.
- ❑ Trả lời những câu hỏi của cháu một cách thành thật giản dị và dễ hiểu. Trẻ em rất tò mò về sự khác biệt giữa con trai và con gái, và em bé ở đâu mà sinh ra.
- ❑ Dạy cháu không nhận thức ăn hoặc bất cứ một vật gì của người lạ, không giúp đỡ, và không đi theo họ.
- ❑ Dạy cho cháu biết sự khác biệt giữa những cái vượt ve “đứng đắn” và những sự sờ mó “bậy bạ”; và cách nói “không” và báo cho quý vị biết khi cháu bị sờ mó “bậy bạ”.

Nếu quý vị thấy mình sắp sửa đánh, lắc mạnh hoặc làm hại con mình, gọi ngay cho “Hot Line” _____ hoặc gọi một người bạn để xin giúp đỡ.

4 - 5 Tuổi

Sức Khỏe Và An Toàn

- ❑ Đưa cháu bé đi khám sức khỏe thường xuyên và tiêm miễn dịch (chích ngừa).
- ❑ Để ý xem cháu chơi leo trèo, chơi đu, chạy nhảy, và chơi banh, chơi cát ở vườn chơi. Cho cháu chơi ở ngoài trời hàng ngày.
- ❑ Để cháu chơi với các trẻ em khác.
- ❑ Giữ cho da dẻ, tóc, thân thể và quần áo của cháu sạch sẽ. Giặt khăn trải giường của cháu ít nhất hằng tuần.
- ❑ Bảo cháu rửa tay trước mỗi bữa ăn và sau mỗi lần dùng nhà cầu.
- ❑ Giữ cháu tránh xa khói thuốc lá. Hãy bỏ hút thuốc.
- ❑ Đưa cháu đi thử nghiệm máu để đo độ chì trong máu.

